

## WEEKEND-SPECIAL

# Pilates Faszien in Bewegung mit YING

10.10.2021 10:30 – 11:30



Jetzt gibt's das Training für unser Bindegewebe auch auf der Pilates-Matte. Die komplexen und innovativen Übungen dehnen und kräftigen die bislang unterschätzten Kollagenfasern, die unseren Körper netzförmig durchziehen, für Spannkraft sorgen und vor Schmerzen schützen.

Teilnahmegebühr: 10 €, für Mitglieder 5 €, diejenigen mit Kursbuchung trainieren kostenlos! Anmeldung ab sofort telefonisch, an der Rezeption oder über die MySports App möglich!